

Gordon Emmerson

Ressourcen-Therapie

Die Einführung

Aus dem Englischen übersetzt von Tina Lüscher-Richter

2019

1 Was ist Ressourcen-Therapie?

Ressourcen-Therapie ist eine psychodynamische Therapie, die auf der Annahme beruht, dass die Persönlichkeit aus Teilen besteht. Bei der Ressourcen-Therapie werden die Persönlichkeitsanteile **RESSOURCEN-STATES** genannt. Wir alle haben viele Ressourcen-States. Sie sind sehr nützlich, wenn sie nicht pathologisch sind. Wir haben durchsetzungsfähige Ressourcen-States, die uns in schwierigen Situationen und mit schwierigen Personen helfen können, wir haben fragile Ressourcen-States, die den Geschmack von Schokolade zu schätzen wissen, und wir haben intellektuelle Ressourcen-States, die Ideen erwägen können. Ziel der Ressourcen-Therapie ist es, pathologische Ressourcen-States in einen normalen Zustand zu bewegen.

Die Ressourcen-Therapie basiert auf fünf Annahmen:

1. Die Persönlichkeit besteht aus Teilen.
2. Die Klienten reagieren anders als die verschiedenen Persönlichkeitsanteile.
3. Teile können gesund oder pathologisch sein.
4. Pathologische Teile können wieder normalisiert werden.
5. Pathologische Teile können sein:
 - vadiert (Diese Teile haben unerwünschte Emotionen.)
 - retro (Diese Teile zeigen unerwünschtes Verhalten.)
 - widerstreitend (Diese Teile sind im Konflikt miteinander.)
 - dissonant (Diese Teile sind zur falschen Zeit bewusst.)

Die Konzepte und Techniken der Ressourcen-Therapie sind im Laufe der letzten Jahre etabliert worden. Tabelle 1 (Emmerson 2014) belegt, wann die Theorien und Techniken der Ressourcen-Therapie entwickelt wurden. Sie sind eine Erweiterung der Arbeit von Federn (1953), Weiss (1950) und Watkins and Watkins (1997). Während Federn und Weiss sich in ihrer Arbeit nicht auf Hypnose konzentriert hatten, kombinierten Watkins und Watkins den Einsatz von Hypno-

se mit der Ego-State-Therapie. In meinem Buch *Advanced Skills and Interventions in Therapeutic Counseling* (2006) habe ich aufgezeigt, wie meine Techniken für die Arbeit mit Persönlichkeitsanteilen auch ohne hypnotische Induktion benutzt werden können. Die Ressourcen-Therapie gründet auf dieser Arbeit und erfordert keine hypnotische Induktion.

Persönlichkeitstheorie basierend auf dem physiologischen und neuronalen Wachstum von Persönlichkeitsanteilen aufgrund der Wiederholung von Bewältigungsstrategien			2007
Konzept von Oberflächen- und tieferliegenden States und statespezifischen Introjekten			2003
Zustände der States: normal, retro, vadiert, widerstreitend (den Begriff »vaded« = vadiert geprägt)			2007
Andere Aspekte von State-Zuständen	vadiert mit Angst vadiert mit Zurückweisung vadiert mit Verwirrung vadiert mit Enttäuschung	vadiert-bewusst vadiert-gemieden retro-original retro-vermeidend dissonant	2013
Kriterien für die diagnostische Zuordnung zu einer pathologischen Kategorie von State-Zuständen und das Konzept der sensorisch erlebten Erinnerung			2014
Therapie-Ablauf: AKAÜ – Absicht, Klassifizieren, Aktionen, Überprüfen			2014
Spezifische Interventionstechniken bei: Depression, Zwangsstörungen, Sucht, Essstörungen, Krisenintervention, Trauer, DIS, Rage, unsozialem Verhalten, Paarberatung			2002 bis 2014
Brücke für spezifisch beleben, Alter herausfinden, Trichter			2007
Festgelegte detaillierte therapeutische Aktionen inkl.:	spezifisch beleben ausdrücken, Introjekt sprechen lassen entfernen, Erleichterung mit Retro-State verhandeln	Ressource finden mit Widerstand verbünden Trennungssieb mit widerstrebenden States verhandeln	2004 bis 2014

Tab. 1: Die Entwicklung von Theorie und Techniken der Ressourcen-Therapie von Gordon Emmerson

RT-Techniken heißen **AKTIONEN**. RT-Aktionen sind das Kernstück der Ressourcen-Therapie. Es gibt 12 RT-Aktionen plus 3 zusätzliche ergänzende Aktionen. Die ergänzenden Aktionen werden weniger

häufig benötigt, sind jedoch ausgezeichnete Werkzeuge, wenn Bedarf dafür besteht. Ein Beispiel ist RT-Aktion 13 *Mit Widerstand verbünden*. Dies ist eine Aktion, die dem Therapeuten hilft, Widerstand als Schutz zu sehen, und die Techniken beschreibt, wie man sich mit den Widerstand leistenden Ressourcen-States verbündet, damit die Therapie fortgesetzt werden kann. RT-Aktion 1 entspricht der *Diagnose*. RT-Aktion 2 beinhaltet SPEZIFISCH BELEBEN, eine Technik, mit der man sicherstellt, dass die gewünschte Ressource aktuell im Bewusstsein ist. Kein einzelner Behandlungsanlass erfordert die Anwendung aller RT-Aktionen. Die genaue Auswahl der RT-Aktionen, die für ein Problem angewendet werden, gründet auf der Diagnose und wird im Abschnitt über Behandlung beschrieben.

1.1 Wichtige Begriffe

1.1.1 Ressourcen-State

Ein Ressourcen-State ist ein Persönlichkeitsanteil. Man kann ihn auch einfach Ressource nennen. Wenn wir als Kind immer wieder auf eine Bewältigungsstrategie zurückgreifen, wächst das Gehirn entsprechend der Stimulation, die es erhält. Die Kombination von Axon- und Dendriten-Wachstum und antrainierten synaptischen Feuerungen schafft einen physiologischen Ressourcen-State, der zu einem Persönlichkeitsanteil wird.

Tierstudien bestätigen, dass Aktivität das Gehirn wachsen lässt (Levin 2010; Wilkinson a. McGill 1995; Blakemore a. Price 1987; Wark a. Peck 1982; Buisseret, Gary-Bobo a. Imbert 1982). Besondere Aktivitäten lassen das Gehirn dort wachsen, wo es bessere Leistungen bezüglich der erlebten Aktivität erbringen kann (Bryck a. Fisher 2011; Muir, Dalhousie a. Mitchell 1975). Das ist offensichtlich, wenn wir daran denken, einen Sport auszuüben und in der Ausübung dieses Sports besser zu werden. Ein Ressourcen-State ist lediglich ein Persönlichkeitsanteil, der gewachsen ist, um eine Rolle erfüllen zu können, die er durch wiederholte Übung gelernt hat.

Wir haben viele Ressourcen-States. Ich schätze, dass wir ungefähr 5 bis 15 OBERFLÄCHEN-RESSOURCEN-STATES haben, die wir oft benutzen. Die Oberflächen-States kommunizieren meist gut miteinander und es fällt ihnen leicht, Erinnerungen zu teilen. Mit anderen Worten, der Ressourcen-State, der zu einer Gruppe spricht, wird sich

meistens gut an das erinnern können, was passiert ist, während ein anderer Ressourcen-State sich sportlich betätigt hat.

Synaptische Verbindungen zwischen Ressourcen-States sind nicht immer stark. Eine Person, die beim Autofahren feststellt, dass sie sich nicht mehr an die letzten paar Minuten erinnern kann, hat erlebt, dass sie von einem Ressourcen-State zum anderen gewechselt ist, und diese beiden States haben schwache gemeinsame synaptische Verbindungen. Ein weiteres Beispiel ist, dass die meisten Ressourcen-States unserer Kindheit keine starken synaptischen Verbindungen mit unseren erwachsenen Ressourcen-States teilen (States, die wir seit der Kindheit benutzt haben). Aufgrund einer geringen Kommunikation zwischen diesen States sind die synaptischen Verbindungen zwischen ihnen im Laufe der Zeit atrophiert.

Die gleiche Dynamik bringt eine multiple Persönlichkeit hervor, DIS. Manche Kinder, die schweren und chronischen Missbrauch erleben, finden eine Bewältigungsstrategie, bei der sie nicht an den Missbrauch denken, nachdem sie die States gewechselt haben. Das führt dazu, dass die synaptischen Verbindungen zwischen den Ressourcen-States atrophieren, und die **NORMALEN RESSOURCEN-STATES** werden zu dissoziierten Persönlichkeitsanteilen. Anschließend sind die synaptischen Verbindungen zwischen dissoziierten Persönlichkeitsanteilen so schwach, dass der eine sich nicht erinnern kann, was der andere getan hat, als der Anteil bewusst war.

1.1.2 Bewusst

Wenn wir das Leben aus der Position eines bestimmten Ressourcen-States erleben, sprechen wir davon, dass dieser State bewusst ist. Wenn ein Ressourcen-State bewusst ist, können andere Ressourcen-States am Beobachten sein. Das ist häufig bei Oberflächen-States der Fall und deutet darauf hin, dass die synaptischen Verbindungen zwischen den Ressourcen-States stark sind.

1.1.3 Introjekt

Ein **INTROJEKT** ist ein von einem Ressourcen-State verinnerlichter Eindruck. Ein Introjekt kann der Eindruck eines Menschen, eines Tieres oder von etwas Unbelebtem sein. Die meisten Introjekte sind positiv und Teil unserer guten Erinnerungen.

Gelegentlich kann ein Introjekt von einem Ressourcen-State gefürchtet werden. Zum Beispiel kann ein Ressourcen-State aus der

Kindheit eine beängstigende Erfahrung auf dem Spielplatz gemacht haben und immer noch Angst haben, schikaniert zu werden. Diese unterschwellige Angst kann die erwachsene Person daran hindern, eine Zusammenkunft im Freien zu genießen.

Ressourcen-States, die Eindrücke von Introjekten besitzen, die mit Angst, Zurückweisung, tiefer Enttäuschung oder Verwirrung verbunden sind, können in unterschiedlichem Maße Angst vor diesen Introjekten bekommen und aufrechterhalten. Wenn das geschieht, nennt man den Ressourcen-State vadiert. Wenn ein VADIERTER RESSOURCEN-STATE ins BEWUSSTSEIN gelangt, bringt er die negativen Gefühle mit sich, die er in Verbindung mit seinen Introjekten hat. Deshalb unterstützt die Ressourcen-Therapie vadierte States, sich in Bezug auf ihre Introjekte ermächtigt zu fühlen. Das bedeutet nicht, dass sie eine Erinnerung verändern, sondern vielmehr, dass sie erkennen, dass ein verinnerlichter Eindruck keine Macht hat.

Es gibt zwei Arten von Angst. Es gibt die äußere Angst und die innere Angst. Die äußere Angst ist unser Freund. Sie verhindert, dass wir zu nah an den Rand einer Schlucht geraten. Sie verhindert, dass wir eine dunkle Gasse hinunterlaufen, die gefährlich erscheint.

Innere Angst ist nicht nötig. Es handelt sich dabei um die Angst von Introjekten aus der Vergangenheit. Introjekte sind Geschichte und können uns nicht verletzen. Es kann durchaus klug sein, heute eine Person zu fürchten, nicht jedoch die Erinnerung von gestern. Ressourcen-Therapie hilft Klienten, einen Ressourcen-State mit negativen Eindrücken von Introjekten hervorzuholen, um den State zu ermächtigen und ihm ein Gefühl von Sicherheit und Unterstützung zu geben.

1.1.4 Die sensorisch erlebte und die intellektuelle Erinnerung

Es gibt zwei verschiedene Arten von Erinnerung. Das Wesen dieser beiden zu verstehen ist entscheidend, um zu begreifen, wie die Ressourcen-Therapie funktioniert.

- Eine SENSORISCH ERLEBTE ERINNERUNG ist eine Erinnerung, bei der die Person das ursprüngliche Ereignis emotional noch einmal erlebt.
- Eine intellektuelle Erinnerung ist eine Erinnerung, bei der man sich an das Ereignis erinnert, die emotionale Erfahrung jedoch nicht noch einmal durchlebt.

Eine sensorisch erlebte Erinnerung wird normalerweise nur kurz nach dem Ereignis selbst erlebt. Zum Beispiel spürt man etwas Emotionales, das man erlebt hat, sei es gut oder schlecht, unmittelbar nachher, wenn man sich daran erinnert, häufig auch auf der emotionalen Ebene. Mit der Zeit verwandeln sich die meisten sensorisch erlebten Erinnerungen in intellektuelle Erinnerungen. Sensorisch erlebte Erinnerungen können langfristig nur erlebt werden, wenn der Ressourcen-State, der die ursprüngliche Erfahrung gemacht hat, im Bewusstsein ist.

Wie sensorisch erlebte Erinnerungen mit Pathologien zusammenhängen

Wenn ein Ressourcen-State vadiert wird, wird die sensorisch erlebte Erinnerung (SEE) im Laufe der Zeit nicht in eine intellektuelle Erinnerung (IE) verwandelt. Der vadierte State behält die SEE, wahrscheinlich beim Versuch, eine Auflösung der angsterfüllten Erfahrung zu erzielen, und jedes Mal, wenn dieser State ins Bewusstsein kommt, auch Jahre später, durchlebt er die SEE. Das führt dazu, dass der Klient das Gefühl hat, keine Kontrolle zu haben, und sich emotional verstört fühlt, oft ohne zu wissen, warum. In den allermeisten Fällen werden dann die ungewollten Emotionen ohne Verbindung zur intellektuellen Erinnerung erlebt, sodass der Klient sich ängstlich, unsicher oder nicht gut genug fühlt, ohne zu verstehen, warum.

RT-Techniken helfen dem Klienten, die ungelöste SEE in ein intellektuelles Verständnis von Sicherheit, Unterstützung und Ermächtigung zu verwandeln. Die SEE wird vom vadierten State so erlebt, als würde das ursprüngliche Ereignis immer noch stattfinden, also braucht dieser State die emotionale Ruhe, die er gewinnt, wenn er »emotional« versteht, dass er jetzt sicher und unterstützt ist. Die RT-Aktionen sind so gestaltet, dass sie genau dieses Verständnis fördern.

Wie sensorisch erlebte Erinnerungen benutzt werden können, um Pathologisches aufzulösen

Sensorisch erlebte Erinnerungen können benutzt werden, um in der Therapie Folgendes zu erreichen:

- **Eine SEE kann einem mit ZURÜCKWEISUNG VADIERTEN STATE helfen zu verstehen, dass er liebenswert ist.**

Während der RT-Aktion 5 INTROJEKT SPRECHEN LASSEN wird der Klient gebeten, die Rolle der Person, die in der Vergangenheit zurückweisend war, zu übernehmen, wobei ihm eine Reihe von Fragen über seine Fähigkeit zu bedingungsloser Liebe gestellt werden. Das Introjekt einer Person, die als zurückweisend erlebt wurde, zeigt meist eine geringe Fähigkeit, bedingungslose Liebe zu geben, und deshalb wird das Introjekt auch vom Klienten als zurückweisend empfunden. Als Nächstes wird der Klient angeleitet, sofort zum State, der mit Zurückweisung vadiert ist, zurückzukehren. Der mit Zurückweisung vadierte State bringt die unmittelbare SEE mit, nämlich die Gefühle des zurückweisenden Introjekts mit seiner Unfähigkeit, bedingungslos Liebe zu geben. Dem Klienten wird klar, dass er sich ungeliebt gefühlt hat, weil das zurückweisende Introjekt nicht wirklich bedingungslose Liebe geben konnte, und nicht, weil er nicht liebenswert war. Eine SEE auf diese Weise einzusetzen, bietet dem Klienten positive Aufklärung.

- **Eine SEE kann einem MIT VERWIRRUNG VADIERTEN STATE helfen, die Dynamik einer Beziehung zu verstehen. Dieses bessere Verständnis kann unerwünschtes Grübeln beenden.**

Wenn Ressourcen-States mit Verwirrung vadiert sind, besteht eine Unfähigkeit, die Dynamik einer Beziehung zu verstehen. Man ist nicht in der Lage, etwas loszulassen. Der Klient kann nicht verstehen, wie jemand denkt oder fühlt. Mit der RT-Aktion 9 INTROJEKT-STUHLWECHSEL kann der Klient auf den Stuhl des an der Verwirrung beteiligten Introjekts wechseln, und wenn er anschließend auf seinen eigenen Stuhl zurückkehrt, bringt die SEE mehr Klarheit und ermöglicht es ihm, sich weniger verwirrt zu fühlen.

- **Eine SEE kann einem Ressourcen-State mit Retro-Verhalten entscheiden helfen, Wertschätzung zu bekommen, indem er ein neues Verhalten annimmt, das nicht unerwünscht (retro) ist.**

Ein RETRO-STATE zeigt ein Verhalten, das anderen States nicht gefällt. Wenn man direkt mit einem Retro-State spricht, sagt er oft, dass er sich nicht verändern möchte, nicht verändern kann oder niemals von anderen States gemocht werden wird, egal was er macht. Der Retro-State hat bis anhin nicht

erlebt, dass er von einem anderen State gemocht oder geschätzt wurde, und ist überzeugt, dass er das auch nie sein würde. Die folgende Abfolge kann einem Retro-State helfen, unerwünschtes Verhalten in wünschenswertes Verhalten zu verwandeln.

1. Sich für ein neues Verhalten entscheiden, mit dem das Ziel des States auf eine Weise erfüllt werden kann, die alle anderen States wertschätzen.
2. Mit dem State reden, der den Klienten in die Therapie gebracht hat, und sicherstellen, dass der State mit dem neuen Verhalten einverstanden ist. Direkt mit dem Retro-State reden und ihm sagen, dass er diesen State mögen wird, wenn er das neue Verhalten zeigt.
3. Wieder mit dem Retro-State reden, und jetzt wird er bereit sein, sein Verhalten zu ändern, weil er die unmittelbare SEE davon hat, wie er von dem anderen State gemocht wurde. Dieser Beweis der Anerkennung ist sehr überzeugend für einen State, der nicht gemocht wurde, also wird er bereit sein, das positive Verhalten anzunehmen und kein Retro-State mehr zu sein, da er nicht länger Verhalten zeigt, das andere States nicht mögen.